ڕێنمایەک سەبارەت بە کاری خۆبەخش بۆ داواکارانی پەنابەری و پەنابەران

(ئەم نامیلکەی زانیارییە پێویستە لەگەڵ نامیلکەی گشتی "Use Your Skills" (کارامەییەکانی خۆت بەکاربێنە) دا بخوێنرێتەوە.)

کاری خۆبەخش لە شانشینی یەکگرتوو ئارەزوومەندانەیە، بەواتایەکی تر ناچار نیت ئەنجامی بدەیت ـ خۆت بڕیار دەدەیت بیکەیت یان نەیکەیت.

هەڵبژاردنی کارێکی خۆبەخش (Choosing the volunteering activity)

چەندین جۆر کاری خۆبەخشی هەمەچەشن لە شانشینی یەکگرتوو دەست دەکەون. بە چ شێوەیەک دەتوانی باشترین کار بۆخۆت هەڵبژێریت؟ لەم بارەیەوە پێویستە چەند خاڵێک بگریتە بەرچاو:

- **لە کوێ دەتوانی زانیاری سەبارەت بە کاری خۆبەخش دەست بخەیت؟** تۆ دەتوانی لەگەڵ هەوا نت قسە بکەیت، یاخود ڕاستەوخۆ پێوەندی بە ڕێکخراوەکەوە بکەیت. ئەگەر هیچ زانیارییەکت لەبەر دەستدا نیە و حەز دەکەیت هەندێک ئامۆژگاری وەربگریت، باشترین شت ئەوەیە سەردانی **Volunteer Centre** (ناوەندی کاری خۆبەخش) لە گەڕەکی ژیانی خۆت بکەیت. ئەوان دەتوانن سەبارەت بە هەموو کارە خۆبەخشەکانی ناوچەی ژیانت زانیاریت پێشکەش بکەن، و یارمەتیت دەدەن ئەو چالاکیانە هەڵبژێریت کە لەگەڵ ئارەزوو و زەوقتدا یەک دەگرنەوە.

- **کاتت چەند هەیە؟ لە چ ڕۆژانێکی هەفتەدا سەرت قاڵ نیە و بیکاریت؟**
لە زۆربەی کارە خۆبەخشەکاندا تەنیا پێویستیت بەوە دەبێت لە هەفتەدا تەنیا بۆ یەک کاتژمێر کار بکەیت. بە م هەندێک کاری خۆبەخشی تر هەن کە لەوانەیە پێویست بەوە بکات دوو یان سێ ڕۆژ لە هەفتەدا بێیتە سەر کار ئەمەش وێڕای ڕاهێنانی سەرەکی، بۆ وێنە لە ناوەندەکانی خۆبەخشی ئامۆژگاری کردنی خەڵکدا. بۆ ئەوەی ببیت بە فەرمانبەرێکی ئامۆژگاریی مووچەخۆر، ئەوا پێویستە ساڵێک یان زیاتر بەشێوەیەکی خۆبەخش کار بکەیت.

- **کاتەکەت تا چ ڕادەیەک خۆگونجێنە؟** بەشێک لە کارە خۆبەخشەکان ڕێگەت پێدەدەن تەنیا لە کاتی بێکاریت یان ئەو کاتانەی بۆخۆت دەتەوێت کار بکەیت. هەندێک کاری خۆبەخشی تر هەن کە پشت بە خزمەتگوزاری کەسانی خۆبەخش دەبەستن، و کەسانی خۆبەخش پێویستە لە کاتێکی دیاریکراو دا لەسەر کار ئامادەبن. بۆ وێنە خزمەتگوزاریەکی ئامۆژگاری لەوانەیە داوات لێبکات لە نێوان کاتژمێر ١٠ ی بەیانی تا ٤ ی دوای نیوەڕۆی هەموو ڕۆژانی دووشەممە بێیتە شوێنی کارەکەت، و بۆ ماوەی سێ مانگ لە کاتژمێر ٩,٣٠ ی بەیانی تا ٣ ی دوای نیوەڕۆی هەموو پێنج شەممەیەک بەشداری لە بەرنامەی ڕاهێنان بکەیت.

- **پێت خۆشە لە چ جۆرە کارێکی خۆبەخشدا چالاکی بنوێنی؟** ئامۆژگاری؟ باغەوانی؟ یارمەتیدانی کەسانی بەساڵداچوو؟ چالاکی لەگەڵ مندا ن؟ پێشوازی کردن؟ دانانی چا و قاوە؟ وەرگێڕان؟ فێربوونی کۆمپیوتەر؟ هەزار و یەک جۆر چالاکیت لەبەر دەمە ـ کەواتە لێمان بپرسە.

- **کارامەییت لە چی داهەیە؟** ئایا زمانێکی بێگانە دەزانیت؟ ئایا دەتوانی بەهاسانی پێوەندی بە خەڵکەوە بکەیت؟ ئایا شارەزاییت لە بوارێکی بەسوودی تردا هەیە؟ ئایا پێشتر دەرست گوتۆتەوە؟ ئایا لە حیسابداریدا بەهێزیت؟ ئایا هیچ بڕوانامەیەکت وەرگرتوە؟ لەوانەیە کارێکی خۆبەخشی وا بدۆزیتەوە کە بتوانی کارامەیی خۆتی تێدا بەکار بێنی.

- **ئینگلیزیەکەت لە چ ئاستێک دایە؟** هەندێک کاری خۆبەخش هەن پێویستیان بە ئینگلیزیەکی زۆر باش نیە، بۆ نمونە: باغەوانی، کاری عەمەلی یان ئامادەکردنی قاوە. بە م کاری خۆبەخشی تر وەکو ئامۆژگاری کردن یان پێشوازی کردن لە خەڵک پێویستیان بەوە هەیە ئینگلیزیەکەت تا ڕادەیەکی باش بەهێز بێت و بەباشی قسەی پێ بکەیت. لێمان بپرسە ـ لێمان ڕوونە شتێک هەیە دەتوانی ئەنجامی بدەیت.

- **بەڵگەنامەی پاک بوونی پێشینە (CRB)** (Criminal Record Bureau (CRB) Disclosure)
هەندێک کاری خۆبەخش هەن کە هەموو کەسانی خۆبەخش پێویستە فۆڕمێک پڕبکەنەوە بەناوی CRB یان Police Disclosure/Check" (تاقی کردنەوەی پۆلیس). ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ ئەوەیە لێمان ڕوون بێت کەسانی خۆبەخش هیچ جۆرە پێشینەیەکی تاوانبارانەیان نیە کە کاردانەوەیەکی خراپی لەسەر کارەکەیان هەبێت. بە م نابێت لەم بارەیەوە نیگەران بیت و ئەمە کاردانەوەی لەسەر داوای پەنابەریەکەت نابێت. ئەو خۆبەخشانەی کار لەگەڵ مندا ن یان کەسانی بەساڵداچوو دەکەن پێویستە ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدەن. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ڕێکخراوەکان لەسەریانە مندا ن و کەسانی بەساڵداچوو بپارێزن. ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ کەسانی خۆبەخش بەخۆڕاییە و دەکرێ بۆ داواکارانی پەنابەری و پەنابەرانیش ئەنجام بدرێت. ڕێکخراوەکە زانیارییەکی زیاترت لەم بارەیەوە پێ دەدات و یارمەتیشت دەدات فۆڕمەکە پڕبکەیتەوە.

دیاری کردنی کاتی چاوپێکەوتن، کۆبوونەوە و ئەنجامدانی کاری خۆبەخش.
(Arranging appointments, meetings and volunteering times)

- **دیاریکردنی کات**. ئەگەر کەسێک پێشنیاری کاتێک بۆ چاوپێکەوتن یان کارێکی خۆبەخشی پێ کردیت، ئەگەر کاتی چاوپێکەوتنەکە (یان کارە خۆبەخشەکە) بۆت گونجاو نەبوو تکایە دەست بەجێ ئاگاداری بکە. لەبیرت نەچێت ئەگەر دەست بەجێ بڵێی "نا!" زۆر لەوە باشترە دواتر تووشی سەرێشەی لەیەک حاڵی نەبوون ببیت. ئەگەر لەبەر کاروباری خێزانت، کۆلیج یان کارەکەت کاتت نیە، ئەوا دەتوانی کاتێکی چاوپێکەوتنی تر پێشنیار بکەیت.

- **ئامادەبوون لە کاتی دیاریکراو**. تۆ کەسێکی خۆبەخشیت و دەتوانی کاتی خۆت بۆخۆت دیاری بکەیت، بە م پێویستە لەو کاتەی لەسەری پێک دێن ئامادە بیت. ئەگەر ناتوانیت لە کاتێکی دیاریکراودا کارێکی خۆبەخش ئەنجام بدەیت، یاخود ناتوانی لە کاتێکی چاوپێکەوتنی دیاریکراو یان بەرنامەیەکی ڕاهێناندا ئامادە بیت، ئەوا دەبێت بەزووترین کات تەلەفۆن بۆ ڕێکخراوەکە بکەیت بۆ ئەوەی بتوانن هەرچی زووتر ڕێگاچارەیەکی تر بدۆزنەوە.

- **پرۆسەی دامەزراندن و هەڵبژاردنی** ڕێکخراوەکان لەوانەیە وەکو یەک نەچێت. ئەم پرۆسەیە لەوانەیە بریتی بێت لە: فۆڕمی داواکاری، چاوپێکەوتنی دۆستانە، ریفرەنس، تاقیکردنەوەی CRB و ماوەیەک کارکردن بەمەبەستی هەڵسەنگاندنت. ئەگەر خۆت بتەوێت ئەوا Volunteer Centre دەتوانێت لە پرۆسەی داواکردنی کارەکەدا یارمەتیت بدات. ئەگەر ئینگلیزیەکەت زۆر باش نیە، ڕێکخراوەکە پێویستە سەبارەت بە پڕکردنەوەی فۆڕمەکە یارمەتیت بدات. هەندێک کاری خۆبەخش هەن کە پێویستە پێش یان دوای دەستپێکردنی کارەکە لە بەرنامەی راهێناندا ئامادە بیت.

- **خەرجەکان**. هەندێک ڕێکخراوە هەن خەرجی هاتوچۆ کردن بۆ یەکەم چاوپێکەوتنی کاری خۆبەخش کە پێشتر بۆت دەستنیشان کراوە پێ دەدەنەوە، پێش ئەوەی دەست بە کارەکەت بکەیت.

دوای ئەوەی دەستت بە کارە خۆبەخشەکە کرد (Once you have started volunteering)

- **کۆڵنەدان و جێی باوەڕبوون**. ئەگەر لەکارەکەتدا پشتکارت هەبێت و جێی باوەڕ بیت، ناوێکی باش بۆخۆت تۆمار دەکەیت کە دواتر دەتوانی وەکو ریفرەنسێکی باش کەڵکی لێوەربگریت. هەموو خاوەن کارێک پێش ئەوەی کارێکت پێ بدات داوات لێدەکات بەڵگەی پشتکار و جێی باوەڕ بوون لە کار کردنی پێ پێشان بدەیت.

- **چاودێری دەستنیشانکراو** تۆ پێویستە چاودێرێکی دەستینشانکراوت هەبێت و بیناسیت. چاودێر یارمەتیت دەدات جێی خۆت لەناو ڕێکخراوەکەدا بکەیتەوە، سەبارەت بە هەر جۆرە پرسیار یان ئاستەنگێکت یارمەتیت دەدات، ناوت لە بەرنامەکانی راهێنان دەنووسێت و بەردەوام پشتگیریت لێدەکات. زۆر باش دەبێت ئەگەر پێوەندییەکی ریکوپێکت لەگەڵ چاودێری خۆت هەبێت، چونکە ناوبراو دەتوانێ لەدوارۆژدا ریفرەنسێکی باشت بۆ بنووسێت.

- **گەیشتن لەکاتی دیاریکراو**. بۆ ئەو کاتانەی پێشتر بۆت دیاری دەکرێن پێویستە هەمیشە لەسەر کاتی دیاریکراو ئامادە بیت. ئەگەر نەت توانی ئامادە بیت، بۆ وێنە ئەگەر نەخۆش کەوتیت، پێویستە تەلەفۆن بکەیت.

- **خەرجەکان**. مافی وەرگرتنەوەی خەرجەکانی وەکو بڵیتی پاس، جەمی نیوەڕۆ یان چاودێری کردن لە منداڵەکەت هەیە. چاودێرەکەت پێویستە شوێنی وەرگرتنی فۆڕمی وەرگرتنەوەی خەرجەکانت پیشان بدات و پێشت بڵێت چۆناوچۆن پڕی دەکەیتەوە. جاری واهەیە پێویستە پسوولەکە یان فۆتۆکۆپیەکەی بە ڕێکخراو بدەیت. لە داواکردنی خەرجەکانت شەرم داد نەگرێت ـ خۆ نابێت لەگەڵ کاری خۆبەخشدا پارەشت لەکیس بچێت!

- ئەگەر بۆخۆت بتەوێت ئەوا کارە خۆبەخشەکەت **دەتوانی هەرکاتێک بتەوێت ڕابگریت**. بۆ وێنە ئەگەر کارێکت دەست خست، یان کاتێک بتەوێت شتێکی جیاواز ئەنجام بدەیت.

- ئەگەر بەو کارە خۆبەخشەی ئەنجامی دەدەیت ڕەزامەند و دڵخۆشیت **هەواڵەکانت ئاگادار بکە!**

Volunteer Centre Sheffield, 33 Rockingham Lane, Sheffield, S1 4FW. Tel: 0114 253 6655

This leaflet was written in conjunction with the Northern Refugee Centre, and funded by the Opportunities for Volunteering Scheme in Partnership with the Department of Health and Volunteering England

Quality accredited by Volunteering England
Service of VOLUNTARY ACTION SHEFFIELD www.vas.org.uk
Member of National Association for Council for Voluntary Service

Volunteer Centre Sheffield is a service of Voluntary Action Sheffield.
Registered Charity No. 223007 A company limited by guarantee Registered in England & Wales No. 215695.